Esperantista Vegetarano 2009/1



Esperantista Vegetarano
2009/1

Organo de TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA)
Kunlaboranta kun UEA, kaj Membro de IVU kaj EVU
Movado fondita en 1908 – unua Honora Prezidanto Lev N. Tolstoj

Enhavo

Kovrilo: *Tipo de frambo, kiu donas konstantan rikolton de la fino de printempo ĝis la aŭtunaj frostoj. La foton mi faris meze de aŭtuno – NdlR.*

Redaktis kaj kompostis: József NÉMETH.
Kunlaboris: Luiza CAROL, Bob FELBY, Heidi GOES, Rob MOERBEEK.
Poŝta adreso ĉe: József NÉMETH, HU-8531 IHÁSZ, Fő u. 41/5, Hungario.
💻: jozefo.nemeth@gmail.com

Presita ĉe "Skonpres" Pollando.

Karaj TEVA-anoj,

Vi ricevos ĉi tiun numeron espereble antaŭ (via foriro al) la Universala Kongreso en Pollando. En ĝi vi povas legi pri la planoj de TEVA dum tiu ĉi granda Esperanto-evento, kaj ni esperas vidi vin tie!

Ĉi tiu numero venas ankaŭ frue ĉar ni vere volas fari de nun du numerojn jare, kaj se eble eĉ pli! Ĉu ni sukcesos, dependos ne nur de nia laboremo, sed ankaŭ de via entuziasmo: remembriĝo, varbado de novaj membroj, kunlaborado por la revuo, …

Vi trovos multajn interesajn artikolojn en ĉi tiu via organo: ni daŭrigas la artikolon pri tomatoj, estas dua intervjuo en nia serio de intervjuoj kun respondeculoj de naciaj vegetaranaj asocioj, pluraj receptoj, prezento de la nova Landa Reprezentanto por Norvegio, Bjørn K. ØYEN, interesaj sciigoj, ktp.

Fine de la revuo vi povas legi la nomojn kaj adresojn de la Landaj Reprezentantoj. Kelkaj el ili petas anstataŭigon: Rob MOERBEEK el Nederlando, Onei BORACINI el Brazilo kaj Antoni TABACKI el Pollando. Ejnar R. HJORTH el Danio restas peranto ĝis troveblos nova Landa Reprezentanto tie.

Ni daŭre serĉas Landajn Reprezentantojn, sed kandidatoj nepre volu labori por TEVA, kaj provu varbi membrojn. Ni ĉi tie volas gratuli al Lilia FABRETTO el Italio, Ejnar R. HJORTH el Danio kaj Bronislav CHUPIN el Rusio, ĉar en iliaj landoj estas plej multe da TEVA-membroj.

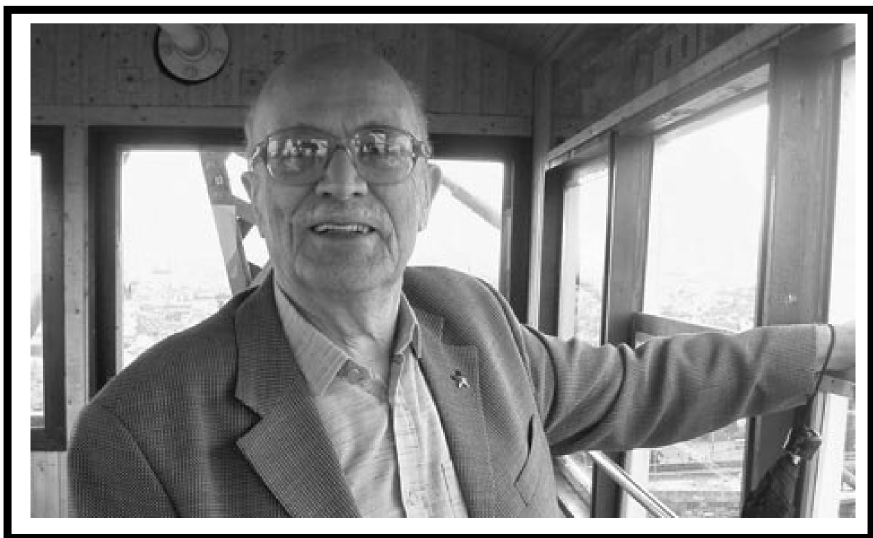
En ĉi tiu numero vi vane serĉos voĉdonilon por nova kasisto. La estraro decidis, baze de la komunikado kun la kandidato-kasisto Jonas DALMOSE, kaj ankaŭ pro tio ke estos pli facile havi la Kasiston apud la Sekretariejo, ne plu okazigi la voĉdonadon kaj, ĝis troveblos alia taŭga kandidato, laborigi la Sekretarion ankaŭ kiel Kasisto. Tio certe faciligos viajn remembriĝojn, necesos nur sciigi pri via pago al via LR (se estas en via lando), kaj al la Sekretario-Kasisto…

Agrablan legadon! Kunlaboreme via,

Heidi GOES, Ĝenerala Sekretario de TEVA

William SIMCOCK (1918-2008)

Dum sia longa vivo, Vilĉjo SIMCOCK sekvis idealismojn, kaj ofte tiaj homoj povas esti enuigaj; sed ne li, kaj ĉiuj kiuj konis lin konstatas ke li estis tre agrabla kunulo.



Lia vegetarismo venis antaŭ lia esperantismo, kaj mi ankoraŭ memoras kiel ĝojigis lin lia malkovro de TEVA kaj ĝia relative longa historio. Tuj li decidis fari tion kion li povus por nia movado, kaj neniu donis al Lilia Fabretto pli grandan helpon pri nia revuo.

Vilĉjo venis de malriĉa familio en norda Anglujo, kaj nur pro la ŝanĝoj en Britujo post la Dua Mondmilito (en kiu li serioze batalis) li havis la eblon studi por esti instruisto en popollernejo; dum pli ol dudek jaroj li elstaris kiel lernejestro.

Unu el liaj unuaj entuziasmoj estis Georgismo, politika filozofio kiu proponas la konstantan distribuon de riĉaĵoj laŭ la teorioj de la usonano Henry GEORGE; unu el liaj lastaj estis humanismo, malgraŭ la fakto ke li dum la plejparto de la vivo estis praktikanta kristano.

Li tre ŝatis aktori, interŝanĝi shercojn, viziti la kinejon – li ja estis spertulo pri filmoj – kaj estis bona ludanto de piano kaj orgeno. Sed post sia emeritiĝo, kiu daŭris preskaŭ tridek jarojn, la plej multon de sia tempo li dediĉis al Esperanto, kaj kompreneble al TEVA.

Christopher FETTES, Prezidanto de TEVA

TEVA dum la Universala Kongreso

Kiel jam anoncite, TEVA partoprenos la UK-on, kaj provos allogi novajn membrojn, kaj ankaŭ servi al jamaj membroj. Kie trovi nin kaj kiel partopreni?

Seminario

Por la unua fojo, TEVA havos sian propran seminarieton, en la alventago, sabaton la 25an de julio. Ĝi okazos de la 14.30a ĝis la 17a en la kongresejo. Informoj pri la preciza loko haveblos ĉe la giĉetoj kie oni prenas la kongressakon.

Dum la seminario, malfermita por TEVA-membroj kaj polaj vegetaranoj, estos prelegetoj pri la simileco inter Esperanto kaj vegetarismo, pri la historio de TEVA, pri la malbonaj efikoj de viandomanĝado sur la medio, pri la pola vegetara movado (serĉatas preleganto!), … Estos eblo rakonti pri la vegetara (!) movado en la propra lando.

Movada Foiro

Ĝi okazos en la unua vespero, sabaton la 25-an de julio 2009 antaŭ la kongresejo, sub kovrita promenejo. Ĝi komenciĝos je la 18.30a kaj daŭros ĝis la 20.30a. Eblos renkonti la estraranojn kaj pagi vian membrecon se vi ankoraŭ ne faris, aŭ jam pagi vian membrecon por 2010 (pagintaj kaj pagantaj membroj ricevos surprizon!). Interesitoj povos ankaŭ kunporti liston de adresoj de vegetaraj restoracioj, kaj restoracioj kie oni povas manĝi ankaŭ vegetare. Plie

haveblos listo de polaj esprimoj (kun traduko) rilate al vegetaraj manĝoj. Tiel ke vi povas klarigi al kiu ajn polo kion vi jes kaj ne volas manĝi… Ni provos mendi lokojn en vegetara restoracio tiel ke ni havos komunan manĝon. Se eble, jam en la Movada Foiro eblos aliĝi. Do nepre vizitu nian budon!

Plie, vi estas bonvena en nia jarkunsido, kun via bona humoro kaj originalaj ideoj… Per la kongresa libro vi ekscios kiam ĝi okazos.

Heidi GOES

Nova LR en Norvegio

La nova Landa Reprezentanto en Norvegio estas Bjørn K. ØYEN.



Jen lia aŭtobiografieto: „Mi naskiĝis la 17-an de novembro 1955 en Mosjøen, en norda Norvegio. En 1970 mi transloĝiĝis al Farsund kun mia familio, kie mi finis gimnazion en 1975. Sekvantjare mi transloĝiĝis al Oslo kie mi komencis studi en la universitato – iomete sociologion kaj poste mi faris ekzamenon pri elementa psikologio. En 1988 mi plenumis dujaran pedagogian seminarion en antropozofia altlernejo (Rudolf Steinerhøyskolen) kie mi en 2006 plenumis ankaŭ studjaron pri bildoarto (vida arto).

Mi studis ankaŭ eŭritmion dum du jaroj en Oslo. Mi studis flegadon, laboris – flanke de miaj studadoj – en diversaj malsanulejoj kiel flegisto. En granda parto de mia vivo mi interesiĝis pri la fundamentaj demandoj pri la vivo, mi legis pri filozofio, kaj en 1979 mi komencis studi astrologion, teozofion, antropozofion kaj precipe en la Kosmologio de Martinus mi trovis multajn logikajn universalajn respondojn al miaj demandoj. Tiu studado gvidis min al vegetara vivmaniero – kaj al E-o. Multaj pozitivaj impulsoj venis en mian vivon. Mi partoprenis 7-semajnan E-kurson en Karlskoga Altlernejo en Svedio 1992 kaj partoprenis en UK dufoje (en Bergeno kaj Gotenburgo) kaj poste mi vizitis esperantistojn."

Luiza CAROL:

Esperantismo kaj vegetarismo:

similaj trajtoj[1]

En la somero de 2008, festis la centjariĝojn kaj Universala Esperanto-Asocio (en Roterdamo) kaj Internacia Vegetarana Unio (en Dresdeno). Ankaŭ Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio, kiel spirita filio de ambaŭ supre menciitaj asocioj, festis sian centjariĝon kaj en Roterdamo kaj en Dresdeno. Ĉi-okaze, multaj rememoras tion, ke la esperantista kaj la vegetarana movadhistorioj tre ofte interplektiĝis. Sed ĉu oni bone konscias, kiom multe interplektiĝas ankaŭ la ideoj disvastigataj de tiuj du movadoj? Fakte, la plejmulto el la esperantistoj ne estas vegetaranoj, dum la plejmulto el la vegetaranoj ne estas esperantistoj. Kial do mi elektis tiun temon por mia eseo? Ĉar mi supozas ke, ju pli bone oni konscius pri la rilatoj inter esperantismo kaj vegetarismo, des pli efike oni povus disvastigi E-on inter vegetaranoj, kaj des pli multaj esperantistoj interesiĝus pri vegetarismo.

ALFRONTO DE SIMILAJ ANTAŬJUĜOJ

Vegetarismo ne estas nur nutromaniero, samkiel esperantismo ne signifas nur lernadon de lingvo: ambaŭ signifas ankaŭ pens-manieron kaj movadon. Plej ofte, ambaŭ movadoj devas alfronti pli-malpli similajn antaŭjuĝojn, kiuj devenas de malbona informado. Jen kelkaj ekzemploj:

Dum pri E-o oni kelkfoje imagas, ke ĝi estas danĝera al la socia sano (precipe oni imagas, ke ĝi minacas la etnajn lingvojn, kvankvam ĝi fakte kapablus protekti ilin), pri vegetarismo multaj imagas ke ĝi estas danĝera nutromaniero, kiu povus malsanigi

[1] Tiuj estas la enkonduko kaj unua ĉapitro de la 4-ĉapitra eseo, kiu gajnis la duan premion en *Belartaj Konkursoj 2008*, dum la UK en Roterdamo. Gratulojn al Luiza! – NdlR

homojn pro malsufiĉo de proteinoj kaj aliaj nutroelementoj. Fakte, nezorgata nutromaniero ja povus iĝi malsaniga, ĉu kun aŭ sen viando. Mi aŭdis multajn malgajajn verajn rakontojn, rilatantajn al homoj kiuj decidis fariĝi vegetaranoj sen peti konsilojn de profesiaj dietistoj apogantaj vegetarismon, kaj eĉ sen klopodi legi kelkajn librojn pri saniga nutrado, verkitajn de kompetentaj kuracistoj kiuj studis vegetarismon kaj entuziasme apogas ĝin. Foje, mi ekkonis mezaĝan viron, ege dikan kaj malsanan, kiu rakontis al mi sian tre bedaŭrindan sperton. Evidentiĝis ke, en sia junaĝo, li hazarde vizitis bovbuĉejon, kaj post tiu terura sperto li ĵuris ne plu manĝi viandon. Antaŭ ol fari tiun decidon, la solaj senviandaj pladoj kiujn li ŝatis manĝi estis frititaj terpomoj kaj kelkaj simplaj dolĉaĵoj. Li estis primokinta la ideon, ke oniaj manĝadodecidoj bezonus kompetentan konsilon, lernadon, legadon aŭ almenaŭ bazan informiĝon. Do, li ĉesis manĝi viandon kaj komencis manĝi duoble aŭ trioble pli multe el la ĝistiama kvanto da frititaj terpomoj kaj dolĉaĵoj! Sen freŝaj fruktoj, nuksoj aŭ semoj, sen diverseco de legomoj, grenoj kaj fungoj, liaj ĉiutagaj manĝoj ekŝajnis al li tro similaj. Tial li komencis deziri pli kaj pli malsimplajn dolĉaĵojn, vizitante pli kaj pli multekostajn dolĉaĵejojn… Kiam mi ekkonis lin, li plendadis ne nur pri sukermalsano kaj kormalsano, sed ankaŭ pri… malriĉeco, kaŭze de vegetarismo! Tio estas tipa ekzemplo de miskompreno, rilate vegetarismon.

Inter kuracistoj regas malakordo rilate vegetarismon. Iliaj sintenoj ege varias. Foje, sincera kuracisto diris al mi: "Fakte, mi ja certas ke kompetente zorgata vegetarana nutromaniero estus saniga, sed mi ne konsilas ĝin al miaj pacientoj. Kiam mi konsilas al ili manĝi iom malpli multon da viando, mi esperas, ke eble ili sekvos tiun bonan konsilon, almenaŭ kelkfoje. Sed se mi konsilus al ili tute rezigni pri viando, legi librojn pri nutrado, ŝanĝi tute la manĝadkutimojn… hmm… ili prefere ŝanĝus la kuraciston!"

Alia amika kuracisto diris al mi rilate vegetarismon: "Se oni tute rezignus pri la plezuro de manĝado, oni certe liberigus sin de kelkaj korpaj malsanoj, sed oni ege suferus spirite… Ĉar manĝaĵoj

devas esti ne nur sanigaj, sed ankaŭ bongustaj." Do, tiu honesta kaj kompetenta kuracisto konsentis, ke vegetarismo ja estas saniga nutromaniero, sed li imagis ke… sanigaj manĝaĵoj estas nepre malbongustaj! Li tutkore kompatis la pacientojn, al kiuj li kelkfoje devis konsili manĝi malpli multon da viando kaj pli multon da vegetaloj, almenaŭ portempe! Kiam mi rememoras liajn vortojn, mi senvole pensas pri tiuj lingvistoj dirantaj, ke E-o estas ne-esprim-kapabla lingvo. Laŭ mia sperto, oni ja povas miskuiri ĉu vegetarane ĉu ne, samkiel oni ja povas misesprimi sin ĉu per E-o ĉu per alia lingvo. Tamen, oni ne konkludu, ke vegetaraj manĝaĵoj devas esti nepre fuŝitaj aŭ ke Esperantaj tekstoj devas esti nepre misverkitaj!

Mi konis kuracistinon, kiu pli-malpli konsentis pri la ideo ke ankaŭ vegetaraj manĝaĵoj povas esti preskaŭ bongustaj kelkfoje, tamen manĝado sen viando ŝajnis ankaŭ al ŝi tro kruela rezigno, pri unu el la plej grandaj plezuroj de la vivo. Krome, ŝi supozis ke vegetarana kuirado estas ege temporaba. Verŝajne ŝiaj spertoj pri tia kuirado estis ege limigitaj. Kiu vere interesiĝas pri vegetarana kuirado, tiu ja malkovras amason da receptoj kaj bonaj konsiloj por prepari bongustajn kaj ne tro temporabajn manĝaĵojn. Kaj kiu komprenas la pensmanieron de vegetarismo, tiu ne konsideras ĝin kiel malfeliĉan rezignon pri plezuro, sed tute male.

Foje, mi legis en la reto artikolon, pri testo en kiu partoprenis 10 000 vegetaranoj kaj 10 000 nevegetaranoj dum kelkaj jaroj (en Usono). La aŭtoro de la artikolo (kuracisto) komparis statistikajn tabelojn, laŭ kiuj li konkludis ke la vegetarana nutromaniero estas la pli saniga. Tiun artikolon komentis alia kuracisto, kies vortojn mi rememoras tiel: "Tia konkludo evidente baziĝas sur mensogo. Mi ne povas kredi, ke 10 000 homoj konsentis propravole vivi kiel asketoj, dum kelkaj jaroj!" Do, laŭ la opinio de tiu homo, vegetarismo estus speco de imagita "asketismo"… kiu verŝajne eĉ ne ekzistas! Kiam mi rememoras tion, mi pensas pri tiuj lingvistoj kiuj asertas, ke E-o eĉ ne estas lingvo, do fakte ĝi ne ekzistas.

Mi diris antaŭe ke inter kuracistoj regas malakordo rilate vegetarismon. Ofte mi demandas min: ĉu temas pri vera malakordo aŭ pri ŝajna malakordo, kaŭzata de miskomprenoj?

Bonŝance, pli kaj pli multaj kuracistoj apogas vegetarismon entuziasme kaj ties ideojn sekvas pli kaj pli multaj personoj. Samkiel okazas pri la nombro de esperantistoj en la mondo, ankaŭ la nombro de vegetaranoj estas malfacile kalkulebla (kaj pro similaj kialoj).

***

„La malĝustaj genetikaj donitaĵoj ŝargas la armilon, la vivmaniero tiras la ĉanon." – D-ro Lamont MURDOCH

„NOVA SANO" – LEĜOJ DE LA SANO

1. Nutrado
2. Ofta korpomoviĝo
3. Vera ripozo
4. Anima ekvilibro
5. Sunbrilo
6. Normala aero
7. Objektiva sinregado

„NOVA SANO", tiu ĉi mozaikvorto efektive signifas sanofilozofion, kiu sintezas gravajn elementojn bezonatajn por bona sano. Oni povas ĝin konsideri kiel unu el la modeloj de la pensmaniero pri sana vivo. Al sanuloj ĝi instruas, kiel vivi pli kaj pli konscie kaj ĝuste. Al malpli sanaj homoj, kiel ŝanĝi la vivmanieron por mildigi la perturbojn, kiel alproksimiĝi al bona sanstato, malkovri kaŭzojn de la propra malsano.

Pri la temo ni faris artikolserion. Nia intenco estas ne la ampleksigado de teoriaj konoj, sed la prezentado de praktikaj, en la ĉiutaga vivo uzeblaj konsiloj por la parolantoj de la Internacia Lingvo. Memkompreneble, la decidojn rilatajn al ŝanĝo de viv-maniero oni devas akordigi kun la opinio de la propra kuracisto. La artikoloj ordigas konojn akiritajn pere de prelegoserioj prezentitaj pri sanokonscia vivmetodo. Krome ili resumas la konojn legitajn en

diversaj libroj kaj eldonaĵoj pri tiu ĉi temo, spicite per propraj spertoj. En la artikolserio, pro la multflankeco de la temo, pri la bazaj principoj unue ni parolas nur ĝenerale. Poste plurfoje ni revenos al ĉi tiuj „bazpilieroj" por enprofundigi la delikatajn detalojn de tiuj leĝoj de sano.

1. Nutrado

„Via manĝaĵo estu via medikamento, kaj via medikamento estu via manĝaĵo". – HIPOKRATO

Pri la nutrado okupiĝas aparta branĉo de scienco, havanta ampleksan fakliteraturon, tamen oni ne devas esti fakulo pri ĉi tiu scienco por nutriĝi ĝuste por bona sanstato. Kelkajn vidpunktojn tamen oni devas konsideri. En la mondo vivas kelkaj popolgrupoj, kies longa vivdaŭro kaj bonega sanostato altiris la atenton de multaj scienculoj, esploristoj. Tiaj popoloj estas ekzemple la hunzaoj en la montaro Himalajo, loĝantoj de la insulo Okinawa, ŝerpoj de Nepalo, „otomini"-indianoj vivantaj sur altplataĵo de Mez-Meksiko. La sekretoj de la plej sanaj popoloj ne estas eksterordinaraj: ili konsumas albuminojn, grasaĵojn, karbohidratojn, fibro-, vitamino-, mineralo-enhavajn manĝaĵojn en la konvena proporcio, ĉiam tenas la ĝustan mezuron en sia vivo, multe kaj aktive sin movas. El la rezultoj de la esploroj faritaj tie evidentiĝis, ke la vivmanieraj faktoroj ludas multe pli grandan rolon, ol la hereditaj biologiaj dispozicioj. Kvankam la bonaj naturmedioj de tiuj izolitaj popoloj ne estas por ni haveblaj, – eĉ se ni tion dezirus – kelkajn kutimojn rilatajn al ilia vivmaniero ni povas alproprigi.

La kvanto kaj kvalito de la konsumita manĝaĵo determinas la laboron de nia homa organismo. Se oni havas varian nutraĵon kun vera nutraĵvaloro, oni povas daŭre provizi la ĉelojn per vivodona energio. Se oni manĝas tro multe da malfacile digesteblaj, tro varmtraktitaj, aŭ por sanostato malfavoraj, senvaloraj nutraĵoj, la mempuriga meĥanismo de la organismo elĉerpiĝas, ĉar ĝi daŭre klopodas forigi la skoriojn malutilajn por la korpo. La malpuraj manĝaĵoj (konservaĵoj, kemiizitaj nutraĵoj, trosukeritaj trinkaĵoj, rapidaj manĝoj, viandoj de bestoj kreskigitaj per nutraĵpreparadoj

ktp.) streĉe laborigas, eĉ malsanigas la sekreciajn organojn kiel ekzemple la hepaton, intestojn kaj renojn. Tiuokaze povas helpi kelktaga fasto, ĝis la organismo regeneriĝas. Oni simple pensu nur pri la fakto, ke okaze de febra malsano la apetito tuj malpliiĝas. En malsano oni favoru konsumadon de freŝaj vegetalaj manĝaĵoj, kies digesteblo estas pli facila, kaj kiuj enhavas multe da vitaminoj.

Energioliverantaj nutraĵsubstancoj estas la proteinoj, karbohidratoj kaj grasoj, kiuj ĉiuj tri devas ĉeesti en ĝusta proporcio en la manĝajoj por ke ili optimume utiliĝu.

Proteinoj

Ĉiuj vivantaj organismoj, ĉu vegetalaj, ĉu bestaj, enhavas proteinojn. Efektive ankaŭ la bestaj proteinoj devenas el la vegetaloj, ĉar nur la plantoj kapablas sintezi aminoacidojn el la nitrogeno de la aero kaj el mineraloj. La bestaj kaj vegetalaj proteinoj diferencas nur laŭ la proporcio kaj kunordiĝo de la enhavataj aminoacidoj. La besto-originajn proteinojn oni konsideras tutvaloraj, ĉar ili enhavas ĉiujn aminoacidojn necesajn por la organismo. La vegetalaj proteinoj (escepte la sojon) enhavas plurajn aminoacidojn en ne por la homa organismo bezonata proporcio. Per tio ni alvenis al baza principo: la vegetalaj proteinoj en si mem ĝenerale estas nekompletaj, sed kiam laŭ konvena rimedo ili estas kunigataj, se ili estas bone kombinataj, kiam dum la sama manĝado oni kompletigas la diversajn legomojn unu kun la alia, la homa korpo povas akiri la bezonatajn aminoacidojn, el kiuj ĝi jam kapablas sintezi la necesajn proteinojn. Tiu ĉi fenomeno konata kiel kompletiĝa efiko estas la ŝlosilo de la ĝusta nutrado.

Kelkaj variantoj, kiuj certigas bonkvalitajn proteinojn:

- Legumenacoj kun legomoj: ekz. legomsupo kun fazeolo; fazeolo-tomato; lento-terpomo;
- Laktaĵoj kun cerealoj: ekz. muslio, cerealoj kuiritaj kun lakto; rizo-fromaĝo; pano-kazeo;
- Cerealoj kun legomoj: ekz. rizo kun pizo, fazeolo, lento; rizo kun legomoj, ekz. kapsiko, karoto, cepo ktp.

Vegetaloriginaj proteinoj estas ekzemple en grenoj: tritiko, aveno, rizo, sekalo, maizo; en legumenacoj: fazeolo, pizo, sojfabo; en kernoj: nukso, avelo, migdalo; en legomoj: laktuko.

Granda demando estas, kiom da proteinoj oni bezonas. De kelkaj jardekoj komencis malkreski la proponita dozo de proteinoj ĉiutage konsumindaj. Nuntempe laŭ referaĵo de fakkompetentuloj de *Monda Organizo pri Sano* (WHO) viro aŭ virino 70 kg-ojn peza bezonas po 56 gramojn da proteinoj tage.

Nuntempe jam estas konate, ke troa konsumado de proteinoj interrilatas kun reŭmaj malsanoj (multe da urata acido kristaliĝanta sedimentiĝas sur la artikoj), kaj kun maldensiĝo de la ostoj (la renoj sekrecias multe da kalcio). Laŭ pli fruaj opinioj ŝajnis, ke la bestaj proteinoj estas neeviteble bezonataj por la homa organismo, sed nuntempe jam estas pruvite – pere de la fenomeno de kompletiĝo-efiko – ke la kvalito de vegetalaj proteinoj plialtiĝas, kiam ili estas kombinataj unu kun la alia, aŭ miksitaj kun laktaĵoj aŭ ovo. En tiu formo la vegetalaj proteinoj liveras ĉiun esencan aminoacidon, atingante similan biologian valoron kiel la viandaĵoj, sen havi la malavantaĝojn de tiuj lastaj. Lakto aŭ ovo konsumita en ĝusta mezuro – ĉar tiuj du enhavas la plej kompleksajn kaj plej facile digesteblajn proteinojn – perfekte kompletigas iun ajn vegetalan mangaĵon. Pro tio, tiuj, kiuj sekvas ĉi tiun menuon, certe ne ekhavos mankan malsanon. Oni helpos sian organismon, se oni favoras la vegetalajn proteinojn en la nutrado. Avantaĝo de la vegetalaj proteinoj estas, ke ili enhavas pli malmultajn kaloriojn, kaj pli multe da vitaminoj, mineralsubstancojn kaj fibromaterialojn. Per konsum-ado de plejparte vegetaĵbazaj mangaĵoj oni havas grandan ŝancon por preventi la malsanojn de korarterioj. Por tiuj, kiuj jam luktas kun tiuj malsanoj estas bona novaĵo, ke per ŝanĝo de manĝadkutimoj kaj pli ofta korpomoviĝo oni povas sin helpi kaj mildigi tiujn problemojn.

Karbohidratoj

La karbohidratoj estas energio-fontoj, kiuj plej rapide liveras energion al la funkciigo de la organismo. Ekzistas du specoj de

karbohidratoj: simplaj kaj kompleksaj. Tiuj simplaj estas fajnigitaj sukeroj, fakte nur „kalorioj” sen ajna nutrovaloro. Ili kaŭzas subitan energiokreskon, puŝas alten la sukernivelon de la sango, sed same subite ankaŭ defaligas ĝin. Pro tio ili kaŭzas lacecon. Se oni volas sane nutriĝi, 60%-oj de la kalorioj gajnataj el manĝaĵoj devas konsisti el kompleksaj karbohidratoj, fibroj kaj ameloj. La kompleksaj karbohidratoj malrapide malkomponiĝas al glukozo, tial ili certigas laŭtempe konstantan kaj longdaŭran energioprovizon. Plej favore estas elgajni tiujn substancojn el integre muelitaj grajnoj, rizo, legomoj, fruktoj kaj laktuko. La pektino de fruktoj – ĉefe se ili estas manĝitaj je malplena stomako – ekigas la bonan digeston, tiamaniere utiliĝas la plej multe da nutraĵvaloro. La fruktoj konsumitaj post la ĉefmanĝo miksiĝas kun la malrapide digesteblaj proteinoj kaj albuminoj, kaj tiel en la intestosistemo ili ekfermentas produktante por sano malfavorajn gasojn. Manĝadpropono: la antaŭmanĝaĵoj ĉiam konsistu el fibroriĉaj salatoj, fruktoj aŭ legomoj. Unu kulero da tritikobrano aŭ linosemoj konsumita kune kun abunda fluidaĵo havas bonan efikon kontraŭ konstipo. La vegetala fibro estas speciala karbohidrato, kiu ne ensorbiĝas, sed kies tuta maso kun la ekskremento foriĝas el la organismo. Ĝi funkcias kiel bona balailo en la intestosistemo, ludante gravan fiziologian rolon.

Grasoj

El la grasospecoj la organismo bezonas optimuman kvanton. Kelkaj kazoj el inter la pluraj: ili hejtas la korpon, protektas la haŭton, helpas la sorbiĝadon de la grasosolveblaj vitaminoj: A, D, E kaj K. La saturitaj grasoj, kiuj en ĉambrotemperaturo estas solidaj, multobligas la lipidenhavon de la sango. Tiu fakto estas nedezirata, ĉar ĝi povas konduki al malsaniĝo de la vaskula sistemo. Pro tio estas proponita la konsumado de la fluidaj, nesaturitaj kaj pluroble nesaturitaj grasoj. Tiuj estas vegetalaj oleoj, faritaj el semoj kaj nuksospecoj per malvarma premado.

La grasoj estas la plej malfacile digesteblaj nutrosubstancoj, pro tio malhelpas la funkciadon de la du ĉefaj digestoglandoj: la

pankreato kaj la hepato, tial en la kazo de hepatito kaj pankreatito estas rekomendita dieto kun apenaŭa grasenhavo.

Vitaminoj, mineralaj substancoj, metaleroj kaj aliaj mikroelementoj
Laŭ la sciencistoj la vitaminoj, la mineralaj substancoj kaj mikro-elementoj (ĉefe metaleroj) estas la primaraj oksidiĝ-inhibantoj. Ili estas nemalhaveblaj kompletigiloj de la organismo. Sen ili ne ekzis-tas bonfarto. Kun la forvaporitaj, elŝvititaj korpo-humidaĵoj ankaŭ la „deponejoj" de vitaminoj kaj mineralo-substancoj elĉerpiĝas. Pro tio, post intensa, ŝvitiga laboro aŭ sportado (agadoj kiuj por la homa korpo estas neeviteblaj), tiujn materialojn oni devas nepre rehavigi al si. La plej eminentaj fontoj de tiuj vitaminoj kaj mineralaĵoj estas la freŝaj, naturaj, bonkvalitaj manĝaĵoj. Se tamen tiaj freŝaj nutraĵoj estas neakireblaj, oni provu anstataŭigi ilin per nutraĵsuplementoj preparitaj el naturaj krudmaterialoj. La varmigo kaŭzas grandan vitaminoperdiĝon en la legomoj kaj fruktoj. La legomojn oni kuiru aŭ stufu kiel eble plej mallonge, oni ne tranĉadu ilin je tro etaj pecoj, ĉar ĉe la tranĉosurfaco la aero kaj la lumo detruas la vitaminojn. La nature maturiĝintaj enlandaj fruktoj kaj legomoj estas multe pli vitaminoriĉaj, ol la importitaj aŭ produktitaj en varmokulturejo. La kemiajn procezojn de la organismo direktas la enzimoj. Krom la propraj digesto-enzimoj la plimulton de enzimoj oni ekhavas per manĝado. Ju pli da freŝaj vivantaj enzimoj ricevas la organismo, des pli da ĉeloj estiĝas, renoviĝas. En tiu procezo havas elstaran signifon la krudaj freŝaj manĝaĵoj, fruktoj kaj legomoj.

„Elektu la plej bonan! La malfacila tuj iĝas facila kaj agrabla." – PITAGORO

La sanostato-evoluigajn konojn kolektas kaj aranĝas en serion: Gabriella GELENCSÉR. Faka lektoro: D-ro MOLNÁR Lajos. Tradukis al Esperanto el la hungara: TUBOLY Erzsébet.

Prezento de naciaj vegetaranaj asocioj (2)

HG: *Saluton Mark, bonvolu prezenti vin: kiu vi estas kaj kio estas via posteno en La Aŭstralia Vegetarana Societo (= The Australian Vegetarian Society)?*
MB: Mia nomo estas Mark BERRIMAN kaj mi estas la prezidanto de *The Australian Vegetarian Society* (NSW). Mi estas ankaŭ kunredaktoro de '*Natural Health and Vegetarian Life*' (= Natura sano kaj vegetara vivo), revuo en Aŭstralio.

HG: *Kion signifas NSW? Ĉu vi estas nacia aŭ regiona societo?*
MB: NSW signifas "*New South Wales*" (Nova Sudkimrio), la plej aĝa kaj plej granda ŝtato en Aŭstralio (ĉe la orienta marbordo). Kvankam ni reprezentas la ŝtaton NSW, ni estas reprezentataj naciskale pere de nia revuo.

HG: *Kion faras via organizaĵo kaj kiel vi provas atingi la publikon?*
MB: Ni promocias vegetarismon pro etika, media kaj sana kialoj. Ni estas neprofitcela kaj malferma societo. Ni produktas kvaronjaran revuon titolitan '*Natural Health and Vegetarian Life*' kaj prizorgas la retejon *www.veg-soc.org.*

HG*: Kiom da membroj vi havas?*
MB: Ni havas ĉ. 600 membrojn.

HG: *Kio estas la plej sukcesa kampanjo kiun vi iam faris kaj kio estas ĝia sekreto?*
MB: La unua Nacia Vegetara Semajno (oktobro 2007). Estis multe da amaskomunikiloj ĉirkaŭ ĝi. Precipe nacia publika radio, sed ni havis ankaŭ famulon kiu menciis ĝin en komerca radio kaj defiis sian kunprezentiston manĝi vegetare dum unu semajno. Ni havis dediĉitan retejon kie homoj povis elŝuti receptolibron kaj eltrovi pli pri nutrado kaj la efikoj de la besta agrikulturo sur la medio. Ni raportis pri la semajno en nia revuo kaj ricevis sufiĉe multe da posta

atento de la amaskomunikiloj. Fakte la sekreto estis malavara sponsorado kaj bona publikrilata agentejo.

HG: *Kion vi pensas pri Esperanto?*
MB: Ĝi estas bonega ilo de tutmonda komunikado. Mi parolis kun reprezentanto de la societo en Aŭstralio, kiu kuraĝigis min lerni ĝin, ĉar ĝi estas logika tutmonda lingvo kaj ankaŭ bonega ekzerco por la cerbo. Mi kredas ke ankaŭ la inventinto de Esperanto, Ludoviko ZAMENHOF, estis vegetarano.

HG: *Ĉu vi ankoraŭ havas mesaĝon por la vegetaranaj esperantistoj kiuj legos ĉi tiun intervjuon?*
MB: Gratulojn pro la elekto de tre bonega dieto. Vi estas la viziuloj de la estonteco. Simile, via interesiĝo pri tutmonda lingvo montras grandan humanecon kaj volon disrompi la barilojn de la homa komunikado.

Intervjuis Heidi GOES (12/06/2009)

Nacia Festo de la Vegetaranoj

Romo, la 10-an de majo 2009

La Nacia Festo de la Vegetaranoj, kiu okazis la 10-an de majo en Romo, Italujo, sur la placo “Re di Roma”, ricevis bonegan sukceson! Pluraj vegetaranoj kaj animalprotektantoj prezentis siajn produktojn kaj iniciatojn per koloraj kiosketoj kaj tabloj. La programo de la tago estis riĉa, kaj vigligis la placon hindaj dancoj kaj kantoj, sonoj el la mondo, jogaj ekzercoj, prelegoj, vegetaranaj restoracioj per bongustaj pladoj, ktp. Multaj estis la vizitantoj. TEVA havis tablon kun informmaterialo.

De sur la podio TEVA-anino Daniela QUARTIERONI prezentis Esperanton. Ŝi parolis pri la neŭtraleco de nia juna lingvo, kiun nun jam milionoj da personoj uzas en la mondo, kaj pri utopio. El la greka deveno – *ou* = ne kaj *tópos* = loko, utopio signifas loko, kiu ne

ekzistas, en la senco de io nerealigebla. Tamen tra la fluo de la jarcentoj gravaj utopioj realiĝis kaj ni, esperantistoj, fidelaj al la signifo de nia lingvo E-o, klopodas plenumi niajn esperojn.

Daniela menciis la vortojn de du famaj esperantistaj vegetaranoj, la rusa verkisto Lev. N. TOLSTOJ kaj la Nobelpremiito Romain ROLLAND. Diris Lev N. TOLSTOJ: "… la oferoj, kiujn alportos ĉiu homo, dediĉinte kelkan tempon al la ellernado de tiu ĉi lingvo, estas tiel sensignifaj, kaj la sekvoj, kiuj povas veni, se ĉiuj aligos al si tiun ĉi lingvon, estas tiel grandegaj, ke oni ne povas ne fari tiun ĉi provon". Kaj Romain ROLLAND diris: "… se ni bezonas centran principon por nia agado, sufiĉu tio, kio konsistas en solidareco kaj reciproka helpo en komuna sento inter ĉiuj vivantaj estaĵoj. Ni kunigu ĉiujn spiritajn fortojn de la vivo, kontraŭ la fortoj de la morto".

Daniela memorigis ankaŭ ke estonteco naskiĝas en la estanteco, kaj se nun en ĉiuj nacioj samtempe ni instruas en ĉiuj lernejoj E-on, la unua paŝo estas farita.



Daniela QUARTIERONI prezentas nian movadon kaj Esperanton al la ĉeestantoj. Dekstre: la prezidanto de la itala Associazione Vegetariana Animalista (AVA) Franco Libero MANCO

Ŝi invitis la ĉeestantojn al la tablo de TEVA por ricevi informojn pri nia movado, la lingvo, kongresoj, kursoj ktp. Ŝi estis intervjuita de vegana televido kaj invitita paroli Esperante, kaj E-o flugis sur la placo per la podia laŭtparolilo.

La temo de la Festo, kiun organizis la itala Associazione Vegetariana Animalista (AVA) estis: "Vegetaranoj, por venki la ekonomian krizon kaj la malsaton en la mondo". La prezidanto de AVA d-ro Franco Libero MANCO prelegis pri tiu ĉi grava kaj aktuala temo.

Ĉeestis la Feston la gesamideanoj d-ro Renato CORSETTI, prezidanto de Itala Esperanto-Federacio, kun la edzino s-anino Anna LÖWENSTEIN, Pier Vittorio ORLANDINI, Pino LALLI kun Franca, Elio, Enrico, Fabrizio, Luciana, Luisa, Madeleine, Meris.

Al la venonta, kaj ĉiam antaŭen!

Lilia FABRETTO (LR) kaj Daniela QUARTIERONI

Genetike modifita ĉimozino

Estis la kutimo tra la historio uzi la enzimojn de bovida stomako por kazeigi lakton kaj krei fromaĝon.

Ĉimozino estas la aktiva enzimo en tiu procezo, kaj nuntempe, oni utiligas la sciencon de genetika inĝenierado/manipulado por igi giston, bakteriojn aŭ fungon produkti ĉimozinon.

La genetika materialo kiu estas respondeca por ĉimozino estas ekstraktita el la ĉeloj de stomako de bovido, kaj enmetita en, tre populare, la fungon *Aspergillus niger*. De tiam, ĉimozino kreskas bele en la fungo, kaj ne plu ekzistas bezono buĉi bovidojn por la produktado de fromaĝoj.

Ĉu la genetika materialo (DNA) prenita de besto estas mem besta, aŭ ĉu nur informdona parto de molekulo? Ĉu la fungo kiu nun produktas ĉimozinon estas nun koruptita membro de la plantregno aŭ ĉu pura?

Interese estas, ke ĉimozino estis la unua genetike modifita enzimo aprobita de la usona Administracio de Nutraĵoj kaj Medikamentoj (FDA). Laŭ *gmo-compass.org*, inter 80%-oj kaj 90%-oj de la fromaĝoj produktitaj en Usono kaj Anglio uzas goman (genetike modifitan) ĉimozinon. Kaj ĝi estas aprobita en preskaŭ ĉiuj okcidentaj landoj, sen devigo aldoni avizon sur la etikedo de manĝaĵoj enhavantaj goman ĉimozinon.

La rezulto de tio estas ke personoj kiuj kontraŭas genetikan manipuladon aŭ vegetaranoj kiuj kredas ke DNA ekstraktita de besto enhavas bestajn kvalitojn, ne rajtas, ne havas ŝancon scii ĉu la fromaĝo kiun ili aĉetas, estis produktita per goma ĉimozino aŭ ne.



Estas fakto ke la plejmulto de la ĉimozino restas en la selakto. Se iometo troviĝas en la fromaĝo, plej verŝajne tio estas neglektinda kvanto, laŭ la respondeculoj. Ĉu laŭ vi?

Cindy MCKEE[2]

UN-grupo konsilas manĝi malpli da viando

D-ro Rajendra PACHAURI, prezidanto de Insterŝtata Grupo pri Klimata Ŝanĝo de Unuiĝintaj Nacioj, grupo kiu kungajnis la Nobel-premion pri paco en 2007, diris ke homoj devus manĝi malpli da viando kiel efika maniero kontraŭbatali la tutmondan varmiĝon.

La Organizaĵo pri Nutrado kaj Agrikulturo de Unuiĝintaj Nacioj taksas viando-produktadon respondeca pri preskaŭ kvinono de la mondaj „vitrodomaj" gasoj. Remaĉuloj, aparte bovoj, ellasas metanon, kiu estas 23-oble pli efika por altigi la varmecon de la atmosfero ol karbona dioksido. La organizaĵo avertas, ke manĝado de viando estas prognozita duobliĝi antaŭ la mezo de la jarcento.

Cindy MCKEE

---

[2] Cindy MCKEE loĝas en Oklahomo, Usono. Esperantistino dum la pasintaj 4-5 jaroj; vegetaranino dum ĉ. la lastaj 20 jaroj.

Gento: unua urbo kun oficiala vegetara tago

En majo ĉi-jare la belga urbo Gento, unu el la 370 eŭropaj klimaturboj (urboj kiuj volas ion fari por la medio), prenis plian paŝon en sia engaĝiĝo por iri pli foren ol la naciaj kaj eŭropaj klimatceloj: la urbo nun havas sian oficialan Ĵaŭdon – Vegetaran Tagon. La urbo faris tion kunlabore kun EVA (vidu E/V 2008), kaj estas la unua urbo en la mondo kiu faris tion.

La iniciato tiel helpas al la medio (ĉar la viandoproduktado estas kaŭzo de 18%-oj de la medimalhelpaj emisioj), kaj ankaŭ al la sano. EVA kaj la urbo Gento volas per ĉi tiu tago stimuli la urbanojn manĝi almenaŭ unu tagon semajne vegetare. En ĵaŭdo la lernantoj de la urbaj lernejoj ricevos vegetaran pladon, kaj oni stimulos la restoraciojn havi pli da vegetaraj elekteblaĵoj en ĵaŭdo.

Pri tiu tago aperis artikoloj en gazetoj en multaj landoj, kvankam foje en tiuj artikoloj oni troigis kaj diris, ke ĉiuj homoj de la urbo estas devigataj manĝi vegetare. Kompreneble ne estas tiel. Eĉ la lernantoj povas, se ili tion petas, manĝi viandon, sed en tiu tago la norma manĝo estos vegetara…

Heidi GOES

Sofumi?!

Ĉu vi konas la gastigan reton *Couchsurfing*? Ĝi unuigas milojn da gastoj kaj gastigantoj. Ĝia retejo estas sufiĉe ampleksa kaj eblas ekz. krei grupojn. Ekzistas pluraj grupoj por vegetaranoj, sed ankaŭ malgrandaj kun esperantistoj. Antaŭ kelkaj semajnoj kreiĝis grupo por esperantistaj vegetaranoj. Se vi estas membro de *Couchsurfing* kaj vegetarano, bv. aliĝi al la grupo! Nun estas nur 12 membroj, sed ĝi iĝu pli kaj pli konata! Se vi ankoraŭ ne estas membro de CS, vi konsideru tion. Malavantaĝo kompare kun *Pasporta Servo* estas ke ne ĉiuj parolas Esperanton, sed avantaĝoj estas ke estas multe pli da gast(igant)oj kaj ke oni samtempe povas montri al ne-esperantistoj ke ekzistas esperantistoj. Vizitu: *www.couchsurfing.com.*

pliajn informojn vi povas peti de Heidi GOES

Ĉu vi sciis, ke...

…ankaŭ en *Couchsurfing*, unu el la gastigaj retoj simila al *Pasporta Servo*, nun estas facile retrovi ne nur esperantistojn, sed ankaŭ vegetarajn esperantistojn? *Vidu www.couchsurfing.com kaj p.19.*

…post la pasintjara alvoko pagi dumvivan membrecon, pluraj membroj tion faris: la estraro dankas al Saito YOSHINORI, Kjell Peder HOFF, Elisabeth EISENEGGER kaj Heidi GOES.

…dum la Universala Kongreso okazos pluraj kunvenoj kaj aranĝoj kun aŭ de TEVA? Ankaŭ vi partoprenu en la *Seminario* (vd. p.3), *Movada Foiro*, jarkunsido, komuna manĝo…

…ankaŭ post la ĉi-jara UK aperos fotoj de nia partopreno en la foiro, de la kunsido kaj kompreneble de la foiro mem sur nia retejo, *www.ivu.org/teva*, kaj en *http://www.ipernity.com/home/teva*, nia blogo.

…en Rio de Janeiro, Brazilo okazos la 12a Vegana Festivalo de la 22a ĝis la 25a julio. Informoj haveblas ĉe *http://www.svb.org.br/12veganfestival/.*

... EVU (European Vegetarian Union) organizis komence de majo 2009 EVU-Talks (EVU-Prelegoj) en Kroatio. La temo de la prelegoj estis "Vegetaraj solvoj kaj daŭrigebla medio".
Francesco MAURELLI, estrarano de TEVA, parolis pri la seminario kiun TEVA organizas dum la venonta Universala Kongreso en Pollando, kaj pri ligoj inter vegetarismo kaj Esperanto. La evento estis bona okazo ekkoni la landajn reprezentantojn de eŭropaj vegetaraj societoj kaj starigi kunlaboradon kun ili.

Heidi GOES

La pedagogia valoro de kuirado[3]

de Luiza CAROL

Kuirado estas tre utila metodo de instruado pri diversaj kampoj de informado, kiel ekzemple la instruado pri botaniko, pri la homa sano, pri ekologio, pri pentrado kaj laste sed ne lastarange pri lingvoj.

Jen la avantaĝoj rilatantaj al la lingva instruado pere de kuirado:

1. Pere de komuna kuirado, oni facile kapablas krei la taŭgan kadron, por pli-malpli spontana komunikado, proksima de la tute spontana komunikado en la denaska lingvo.

2. Pri manĝaĵo ĉiuj interesiĝas, sendepende de la aĝo, etna deveno, profesio ks. Tial, kuirado estas temo de komunikado taŭga por ĉiaj grupoj de lernantoj, inkluzive de grupoj kiuj arigas lernantojn el diversaj landoj, aŭ/kaj de diversaj aĝoj ks. Tiu ĉi avantaĝo ofte gravas por esperantistaj internaciaj grupoj.

3. Pri manĝaĵo oni povas iniciati babiladon je ajna nivelo de lingvo.

a) Por komencantoj, oni povas prezenti kelkajn lingvo-strukturojn kiel ekzemple:

– Kio estas tio? – Tio estas tomato. – Kie estas la brasiko? – Ĝi estas tie, sur la tablo. – Kie estas la telero? – Ĝi estas ĉi tie, sur la ŝranko, apud la glaso. – Kies kulero estas tio? – Ĝi estas la kulero de Mikelo. – Kiun kapsikon vi deziras? – La ruĝan.

b) Por meznivelaj lernantoj, oni povas iniciati pli malsimplajn frazojn, kiel ekzemple:

– Po kiom da kapsikoj oni enmetu en ĉiun bovlon? – Oni enmetu po unu kapsikon. – Kion oni aldonu al la salato? – Oni aldonu po unu kukumeton en ĉiun bovlon.

c) Por altnivelaj lernantoj, eblas iniciati tiuokaze babiladon pri saniga manĝado, pri ekologio ks. Ekz.: oni aldonu migdalojn, aŭ nuksojn, aŭ kokoson al salatoj, paroligante la lernantojn pri la sanigaj proteinoj, kiuj troviĝas en tiaj bongustegaj aldonaĵoj.

---

[3] Aperis en *Internacia Pedagogia Revuo* 2009/2, organo de ILEI (Internacia Ligo de Esperantistaj Instruistoj)

4. Pere de specifaj manĝaĵoj, la kuirado kapablas krei la etnan etoson taŭgan por la lingvo kiun oni instruas. Ekzemple:

a) Por la instruado de la itala, oni povas aldoni boligitajn makaroniojn al la salato.

b) Por krei taŭgan etoson dum la instruado de la angla, oni povas prepari teon kun kuketoj.

c) Dum la instruado de la franca, oni povas aldoni freŝbakitajn kaŝtanojn al la salato.

ĉ) Kaj kio pri la etna etoso de E-o? Ĉu la instruistoj pri E-o ne kapablas profiti de tia avantaĝo? Male. Kiam oni instruas E-on, oni povas elekti ajnan etnan etoson por tiu tago. Tiuokaze, oni povas iom babili pri la bela UK en kiu la instruisto partoprenis, aŭ pri la venonta UK en kiu parto el la lernantoj eble partoprenos. Oni povas eĉ kuiri laŭ kelkaj etnaj tradicioj dum la sama leciono. Tiel oni kutimigas la lernantojn al la internacia etoso esperantista.

Kiuj manĝaĵoj plej taŭgas por la lecionoj?

Mi opinias, ke freŝaj salatoj estas la plej taŭgaj por instruado, ĉar ili ne postulas kuirilon kaj ili estas ĉiam sanigaj (se la ingrediencojn oni bone purigas, kompreneble). Se oni povas uzi bonan grandan premilon, tiam oni povas facile prepari ankaŭ bongustajn freŝajn malvarmajn supojn, miksante sukojn de freŝaj legomoj (karotoj, celerioj, tomatoj, kukumoj, blankaj kaj ruĝaj brasikoj ktp.), al kiuj oni aldonas malvarman aŭ varman mento-teon kaj biskvitojn aŭ pecetojn de pano. (La mento-teon oni aldonas kaj por ĝia bona odoro, kaj por ke la miksaĵo ne fariĝu malsaniga). Per premilo oni povas prepari ankaŭ bongustajn trinkaĵojn el fruktoj, kun aŭ sen mielo, al kiuj oni povas aldoni sanigan teon kaj kokos-lakton. Dum tiaj lecionoj, oni povas prepari ankaŭ peklaĵojn de legomoj aŭ fungoj, sed ili havas la malavantaĵon, ke oni ne povas tuj gustumi ilin. Principe, oni preferu manĝaĵojn kiujn oni povas tuj manĝi kune, ĉar ĝui la komunan manĝon estas kaj agrabla evento, kaj taŭga okazo por babili Esperante en amika etoso.

Tomatoj (2)

Receptoj

En kuirado, en ĉiu sezono, tomato estas ideala komponanto de ekvilibra dieto kaj ĝi povas esti uzata en multegaj malsamaj manieroj.

– *Sur rostokrado*

Lavu kaj duontranĉu tomatojn horizontale. Sensemigu ilin kaj lasu ilin defluantaj kaj renversitaj dum kelkaj minutoj, poste aldonu abundan olivoleon kaj salon. Metu ilin sur varmegan rostokradon kaj rostu ilin ambaŭflanke. Spicu per olivoleo, salo, pipro, haketita petroselo aŭ haketita bazilio kaj ajlo.

La tomato pli taŭga por tiu ĉi recepto estas Oskar, tipa tomato San Marzano.

– *"Bruschetta" (rostita pantranĉo)*

Tranĉu la panon en tranĉojn dikajn ĉirkaŭ 1 cm-on kaj kradrostu ilin sur ligna braĝo aŭ en forno ĝis ili estas kraketantaj sed ne jam malmolaj. Kiam ili estas ankoraŭ varmaj, frotu ilin per ajlo kaj kondimentu per olivoleo kaj tomatoj, tranĉitaj je kubetoj aŭ maldikegaj pecoj. Vi povus aldoni ankaŭ kelkajn foliojn de bazilio.

– *Klasika tomata saŭco*

Ingrediencoj: 500 g da maturaj tomatoj, 20 g da olivoleo, ½ cepo, 1 karoto, 1 peco da celerio, iomete da petroselo, kelkaj folioj de bazilio. Libervola: pipro kaj sukero.

Purigu, lavu, senakvigu la legomojn, metu ilin en ujon kun varma olivoleo kaj subrostu, modertemperature, kirlu ilin ofte.

Kiam ili estas orkoloraj, aldonu tomatojn, dispremitajn per legomtrapremilo aŭ tranĉitajn, kaj lasu ilin kuiriĝi kun fermoplato dum tri kvaronoj de horo, kirlante ilin de tempo al tempo, je ne tro alta temperaturo.

Je la fino de la kuirado, aldonu salon kaj, se vi deziras, pipron aŭ/kaj sukeron. (Iomete da sukero mildigas eventualan acidecon de kelkaj specioj de tomatoj).

Decidu saŭcan densecon laŭ ĝia utiligo: se ĝi estas tro flua, boligu ĝin ankoraŭ dum kelkaj minutoj senkovre; se ĝi estas tro densa, aldonu kelkajn kulerojn da varma akvo.



Festa kunlaboro de familianoj dum preparado de tomatoj en boteloj

– *Facila tomata saŭco*

En ujon metu olivoleon, tomatojn trapasigitajn tra legomtrapremilo aŭ tranĉitajn, kaj se vi havas hejme aldonu pecon da ajlo aŭ cepo. Kuiru dum ĉirkaŭ kvardek minutoj kaj lastmomente aldonu salon.

– *Saŭco kun pizoj*

En ujon metu olivoleon, hakitan cepon, pizojn kaj, laŭvole, iomete da akvo. Kiam ili estas orkoloraj, aldonu tomatojn. Kuiru kaj aldonu salon je la fino.

– *Saŭco kun artiŝokoj*

Fortranĉu la foliojn kaj malmolajn partojn de la artiŝokoj; tranĉu la manĝeblan parton kvarone aŭ, se vi preferas, en pecetojn pli

malgrandajn. Metu ilin en ujon kun olivoleo kaj kelkaj ajleroj. Kiam ili estos duonkuiritaj, aldonu tomatojn. Aldonu salon je la fino.

– *Saŭco kun melongenoj (aŭ kun kapsikoj)*
Kuiru tranĉitajn melongenojn (aŭ kapsikojn) kun olivoleo. Kiam ili estas duonkuiritaj, aldonu tomatojn. Aldonu salon je la fino.

Se vi havas stomakdoloron: metu kune olivoleon, tomatojn, aliajn legomojn kaj kuiru ilin samtempe. La saŭco estas same bona, ankaŭ se la gusto estas iomete malsimila.

– *Plenigitaj tomatoj*
Ingrediencoj: 4 grandaj kaj maturaj tomatoj, 10 kuleroj plenplenaj de rizo, cepo, 4 terpomoj, ajleroj, kelkaj folioj de bazilio, muelita koriandro, salo, olivoleo kaj, se vi deziras, pipro.
Atentu: la tomatoj devas esti vere maturaj, malmolaj sed maturaj!
Tranĉu la supran kaloton de la tomatoj, malplenigu ilin kaj metu la semojn, pecetigitajn karnojn kaj ilian likvaĵon, en ujon. Aldonu rizon, ajlerojn, kiujn poste vi forigu, kaj aliajn ingrediencojn.
Salu la tomatojn. Ne renversu ilin! La akvo kiu estiĝas ene de la tomato helpas la kuiradon de la rizo.
Dum la kunmetitaĵo ripozas kaj la tomatoj ŝvitas, senŝeligu terpomojn kaj tranĉu ilin kaj la cepon en pecetojn, aldonu salon, olivoleon kaj loku ilin sur rostopleton.
Plenigu la tomatojn per rizkunmetaĵo, malfermu kaloton, metu ilin sur la terpomojn kaj cepon, disŝutu la ceteran rizkunmetaĵon, metu supren ankoraŭ iomete da olivoleo kaj baku.
La temperaturo de la forno estu 200°C, almenaŭ dum duonhoro.
Kontrolu la tomatojn kaj se vi vidas ke ili malsekiĝas sed ankoraŭ ne estas kuiritaj, aldonu iomete da varma akvo.
Ili estas bongustaj varmaj, sed ankaŭ malvarmaj.

– *Rizosalato kun juglandoj kaj tomatoj*
Ingrediencoj: 250 g da rizo, 4 karotoj, 15 juglandoj, 50 g da parmigiano (itala sala malmola fromaĝo) aŭ alia fromaĝo pecete, ajleroj, petroselo, papriko, tomatoj, olivoleo, salo.

Boligu la rizon; kiam ĝi estos kuirita, malvarmigu ĝin. En ujon metu raspitajn karotojn, malgrandajn juglanderojn kaj fromaĝon tranĉitan pecete, haketitajn aŭ muelitajn ajleron kaj petroselon, salon kaj olivoleon. Miksu bone kaj aldonu rizon. Lasu en fridujo dum almenaŭ duonhoro. Se vi deziras, aldonu ankaŭ pipron.

– *Sekigitaj tomatoj*

Lavu ruĝajn kaj maturajn tomatojn, viŝu ilin, tranĉu laŭlonge en du duonojn sen komplete dividi ilin (t.e. lasante malgrandan parton unuigita). Sensemigu kaj salu abunde. Sunumu ilin sur kana krado aŭ en lignaj kasedoj. Forigo de la interna parto de la tomato faciligas senakvigon kaj evitas nedeziratajn ŝimojn pro akva stagnado. Vespere metu ilin en sekan kaj aerumitan lokon por eviti noktan humidecon. Kiam randoj kunvolviĝas al la interna parto, malfermu ilin por eviti ŝiman kreskadon kaj, pro la sama kialo, tomatojn returnu kaj, se necesas, aldonu ankoraŭ salon. Post 3 – 4 tagoj, kiam la tomatoj havos malmolan ŝelon, ruĝan, vivan koloron kaj pikan odoron, ili estos pretaj.

– *Konservado en vitra ujo*

Metu olivoleon, ajleron, origanon (se al vi ĝi plaĉas), funden de vitra ujo, tavoligu sekigitajn tomatojn kaj fine aldonu ankoraŭ ajlerojn, origanon kaj olivoleon ĝis ĝi kovras bone la tomatojn.
Se vi ŝatas, aldonu ankaŭ kaporburĝonojn kaj pikan kapsikon.
Fermu hermetike[4]. Estas pli bone atendi kelkajn monatojn antaŭ ol manĝi ilin. Vi povas uzi ilin kiel antaŭmanĝaĵon aŭ kiel garnaĵon, kune kun salatoj kaj ili estas bongustaj kiel kunpanaĵo.

Filomena CANZANO

---

[4] En EV 2008 aperis artikolo pri tomatoj en boteloj. Jen aldona informo pri la fermo de la boteloj: Kutime nuntempe oni uzas kronajn ŝtopilojn, sed iam korkajn. Temis pri korkaj ŝtopiloj de malsamaj diametroj laŭ speco kaj grandeco de botelo. Ŝtopi per korka ŝtopilo ne estis ĉiam facile. Oni malsekigis iomete la korkon per olivoleo por faciligi la penetron de la korko en la kolo de la botelo, oni batis per martelo por ke la korko eniris sufiĉe en la botelo. Fine, por pli granda sekureco estis farita speciala ligaĵo kiu ĉirkaŭpremis la korkon kun la kolo de la botelo.

Tofuo

Recepto de Cao Truong[5]



Ne estas hazarde, ke tofuo estas nomita "azia fromaĝo". Tofuo alportas al la organismo multe da nutraĵoj utilaj por la sano. Plie, manĝaĵoj el tofuo ĉiam alportas freŝpuran impreson al la konsumanto. Tofuo devenas de Japanio. Komence, ĝi estis nomita „tofu”. Poste, kiam ĝi eniris Ĉinion, Vjetnamion ĝi estis elparolata „doŭfu” kaj konservis sian prononcon neŝanĝita ĝis nun. Tofuo estas kazeigita sojlakto. La ĉefa materialo por prepari tofuon estas sojo. Ĵus finpreparita tofuo estas nomita „freŝa tofuo”. Ĝi aspektas kiel blanka mola pasto, nutraĵo. Laŭ ĉina medicino, freŝa tofuo havas malvarman karakteron. Ĝi helpas eligi varmecon el la korpo kaj estas laksetiga. Krome, freŝa tofuo estas uzata por prepari aliajn manĝaĵojn kiel frititan, kuiretitan, fumaĵitan, krade rostitan tofuon, tofuon kun saŭco.... La restanta parto post filtrado estas uzata por prepari fermentintan sojsaŭcon. Sojsaŭco estas tre bongusta kaj apetitiga.

Sojo kaj preparaĵoj el ĝi preventas kelkajn formojn de kancero, speciale mamkanceron. Ĝi preventas ankaŭ osteoporozon pro sia kalcia enhavo.

Nutraj informoj: 100 gramoj da tofuo enhavas: kaloriojn: 145, lipidojn: 9 g, mineralajn salojn: 14 mg, glucidojn: 4 g, proteinojn: 16 g.

Maniero de preparado de tofuo:



1. Uzu ankoraŭ varman sojlakton preparitan el 3 tasoj da natura sojo (legu la farmanieron de sojlakto en E/V 2008, p.22).
2. Solvu 2 aŭ 2 kaj duonan kafo-kulerojn da

[5] S-rino Cao Truong (Alta Kampo) estas vjetnama esperantista verkistino kaj tradukistino. Ŝi estas agema ano de la esperantista centro de Hanojo.

epsom-salo (magnezio sulfato) en 1 kaj duona tasoj da varmeta akvo por fari kazeigitan likvon.
3. Verŝu 1 kaj kvaronan tasojn da supre menciita likvo en varman sojlakton. Skuu regule laŭ la direkto de la horloĝmontrilo. Lasu precipiti dum 4-5 minutoj.



4. Se vi vidas, ke la sojlakto kondensiĝas, haltigu la epsom-likvon, se ne, aldonu la restantan epsom-likvon.
5. Verŝu tiun ĉi precipititan sojlakton en subŝtofitan korbon.



6. Paku la kazeigitan sojlakton per tiu ĉi ŝtofo, kaj metu alian korbon sur ĝin, uzu pezan aĵon por premi la kazeon, eligante akvon el ĝi.
7. La tofuo estas preta post 5-10 minutoj. Vi povos tranĉi ĝin en pecojn por konservado. Nun estas tempo por gustumi, kun prefereble iom da salo kaj pipro por plibonigi la guston.
Noto: Vi povas anstataŭigi epsom-salon per aliaj kazeigaj substancoj kiel citronsuko, ordinara vinagro, pomvinagro, gisto.

Kapsikaĵo sen viando

Ĉi tio estas teksasa-meksika (Tex-Mex) plado. Alĝustigu la spicojn laŭguste. La gusto estas intensa......treeee forrrrta ☺
Ingrediencoj:
– 15 ml da oleo
– 2 mezgrandaj cepoj, hakitaj
– 3 bulberoj de ajlo, haketitaj
– 1 verda kapsiko, hakita (dolĉa, milda)
– 1 ĥalapa kapsiketo (jalapeño), haketita (surhavu gantojn – iam, mi tuŝis mian okulon post kiam mi hakis kapsiketojn – tio doloris!)
– 1 granda ladskatolo da pistitaj tomatoj kaj 1 malgranda ladskatolo da tomata pureo (rafinita kaĉo)



– 2,5 ml da muelita koriandro
– pinĉo da pimento
– 10 ml da origano
– 30 ml da bruna sukero
– 30 ml da kapsikpulvoro (laŭguste! povas esti la tipo kun aliaj spicoj enmiksitaj)
– 30 ml da kumino
– 1/2 litro (jes, mia mezurtaso diras '1/4 litro') da jam kuiritaj faboj (pinta fabo estas la tipo kiun mi uzas; oni kutime sekigas pintajn fabojn por posta uzo)

Kirlofritu la cepojn, ajlon, kaj kapsikojn ĝis moliĝo en granda poto.
Aldonu la restantajn ingrediencojn, ekboligu, tiam malintensigu la fajron kaj lasu boleti dum 30 minutoj.
Surtabligu la kapsikaĵon kun rizo (kutime).
Kelkaj el miaj konatoj dispecigas biskvitojn en bovlon da kapsikaĵo kaj enĵetas fromaĝon.

Cindy McKee

Pasteĉo el juglando kaj olivo

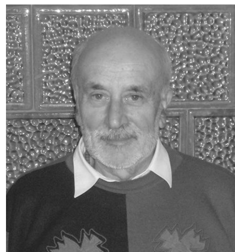
ű

Ingrediencoj:
– ¼-a taso da grajnigita olivo
– ½-a taso da jugland-kerno
– ½-a taso da akvo
– 1 tekulero da freŝe elvringita citronosuko
– 1 kafkulereto da ajlo-granolaĵo aŭ 2 segmentoj de ajlo
– 1 kulero da sekigita folicelerio

Pretigo:
Miksu bone la ingrediencojn kun tiom da akvo, ke ni ricevu facile ŝmireblan, kremecan mason. Gustumu, kaj se la maso ne estas sufiĉe

sala pro la uzita salo de la konservo de la grajnigita olivo, aldonu ankoraŭ salon laŭ propra gusto.

Ĝia vitamin- kaj nutraĵenhavo:
La juglando, kiel ĉiu drupo, havas multe da graso (60%-ojn) kaj proteino (15%-ojn). Pro la grava omego-3-gras-acida enhavo ni povas preventi la demetiĝon de la kolesterino sur la angio-tunikon, respektive la koraj kaj vaskulaj malsanoj estas eviteblaj.
Ankaŭ la olivo enhavas multan omego-3-gras-acidon, kiu estas konsistiga parto de la griza substanco de la cerbo.



El la olivo ni povas apliki la verdan kaj nigran al la pretigo de la recepto, tio dependas de la gusto de la uzanto. La duspeca koloro ne gravas, ne temas pri la fruktoj de du diversaj olivoarboj, nur la verdan olivon oni rikoltas ankoraŭ ne en la tute matura stato, tial de multaj homoj pli ŝatata estas la nigra olivo, ĉar ĝi ricevis multan sunbrilon.

d-ro Georgo FLENDER[6]

Karotoj, ovoj kaj faboj de kafo

(interreta folkloro)

Juna virino venis al sia patrino, rakontis pri sia vivo kaj kiom malfacilis al ŝi diversaj aferoj. Ŝi ne sciis kiel ŝi sukcesus kaj volis rezigni. Ŝi laciĝis pro luktado kaj batalado. Ŝajnis ke post solvo de unu problemo tuj iu nova ekaperis.

---

[6] Sinprezento de la verkinto: Mi estas hungara esperantisto. Mi naskiĝis la 7-an de julio 1936 en urbo Békéscsaba. Post la esperantistiĝo (en 1966) mi iĝis vegetarano en jaro 1973, kiam mi konatiĝis kun la fama kuracisto, naturkuracisto d-ro Andreo OLÁH, esploristo de la popolterapio. Li proponis al mi la lakto-vegetaranan nutradon. Samtempe mi komencis praktiki jogon. Laŭ la joga principo ne estas proponata manĝi viandaĵon. Ekde jaro 2008 mi rezignis manĝi laktaĵojn, nun mi estas vegano pro sanecaj kialoj, principoj.

La patrino venigis ŝin en la kuirejon. Ŝi plenigis tri kaserolojn per akvo kaj metis ĉiun super alta flamo. Post nelonge la akvo en la kaseroloj ekbolis. En la unuan ŝi metis karotojn, en la duan ovojn, kaj en la lastan ŝi metis muelitajn fabojn de kafo.

Ŝi komencis boligi ilin sen diri eĉ unu vorton. Post ĉ. dudek minutoj ŝi elŝaltis la bruligilojn. Ŝi elprenis la karotojn kaj metis ilin en bovlon. Ŝi elprenis la ovojn kaj metis ilin en bovlon. Poste ŝi elĉerpis la kafon kaj enverŝis ĝin en bovlon. Turniĝinte al sia filino ŝi demandis: – Diru al mi, kion vi vidas?

– Karotojn, ovojn kaj kafon – respondis la filino. La patrino venigis ŝin pli proksimen kaj petis ŝin kontroli la karotojn. Ŝi faris tion kaj trovis, ke ili estas molaj. Poste la patrino petis ŝin preni ovon kaj rompi ĝin. Post elŝeligo ŝi trovis, ke la ovo ekestis firma. Fine la patrino petis la filinon gustumi la kafon. Gustumante la aromon, la filino ekridetis. Poste la filino demandis: – Kion tio ĉi signifas, panjo?

La patrino klarigis, ke ĉiuj ĉi aĵoj estis subigitaj al la sama fisperto: al bolanta akvo, sed ĉiu el ili reagis alie. La karoto estis fortika, firma kaj malcedema. Tamen, post subigo al bolanta akvo, ĝi fariĝis mola kaj malfortika. La ovo estis rompebla. Ĝia maldika ekstera ŝelo protektis ĝian likvan internon. Sed pro influo de bolanta akvo ĝia interno firmiĝis. Tamen la muelitaj faboj de kafo estis unikaj. Post ilia enesto en la bolanta akvo, ili ŝanĝis la akvon.

– Do kiu el ili vi estas? – ŝi demandis sian filinon. – Kiel respondas vi kiam malfeliĉo frapas vian pordon? Ĉu vi estas karoto, ovo aŭ fabo de kafo?

Pripensu tion: kiu mi estas? Ĉu mi estas karoto, kiu aspektas fortika, sed pro doloroj kaj malfeliĉoj iĝas mola kaj perdas sian forton?

Ĉu mi estas ovo, kiu komence havas molan koron, sed ŝanĝiĝas pro la varmego? Ĉu mi havis flekseblan spiriton, sed post iu morto, disiĝo, financaj problemoj, aŭ alia aflikto mi iĝis pli hardita kaj rigida? Ĉu mia ŝelo aspektas same, sed interne mi estas amara kaj malmola, kun rigida animo kaj hardita koro?

Aŭ ĉu mi similas fabojn de kafo? La faboj, fakte, ŝanĝas la varmegan akvon – ĝuste tiu cirkonstanco kiu alportas doloron. Kiam la akvo varmigas, la faboj eligas aromon kaj guston. Se vi estas kiel tiuj faboj, kiam la aferoj iĝas plej malbonaj, vi iĝas pli bona kaj ŝanĝas la situacion ĉirkaŭ vi. Kiam venas tempo plej malhela kaj afliktoj estas la plej severaj, ĉu vi kapablas leviĝi ĝis pli alta nivelo?

Kiel vi kondutas dum malfeliĉo? Kio estas vi, ĉu karoto, ĉu ovo, aŭ kafa fabo?

Nombru viajn benojn, sed ne viajn problemojn. Havu sufiĉe da feliĉo por fari vin dolĉa, sufiĉe da afliktoj por fari vin forta, sufiĉe da malĝojo por teni vin homeca, kaj sufiĉe da espero por fari vin feliĉa.



Martha OTTO, prezidanto de BEL (maldekstre) kun Luiza CAROL

La plej feliĉaj homoj ne nepre havas la plej bonan da ĉio; ili nur profitas maksimume de ĉio, kio aperas sur ilia vojo. La plej brila estonto ĉiam baziĝos sur forgesita estinto; vi ne povas progresi en la vivo ĝis vi disiĝos de viaj pasintaj malsukcesoj kaj doloroj.

Kiam vi naskiĝis vi ploris, sed ĉiuj ĉirkaŭ vi ridetis. Travivu vian vivon tiel, ke fine estos vi kiu ridetos, dum ĉiuj ĉirkaŭ vi ploros.

Esperantigis: Martha OTTO[7]

Kara mia amiko!

En kriza tempo oni povas forgesi, ke la vivo havas multe da mirindaĵoj. Se ni permesas, ke la timo regu nin, tiam ĝuste tiuj mirindaĵoj iras for preter ni…. La solvo de la krizo estas pli simpla ol ni pensus. La solvo: elekto inter la amo kaj la timo.
Akceptu pri tio 7 bonajn konsilojn:

1. Gardu vin kontraŭ malbona efiko de amaskomunikiloj!
Limigu la akcepton de negativaj novaĵoj. Via tempo estas valora, ne malŝparu ĝin atentante la dramojn, kverelojn, kontraŭbatalojn peratajn de la amaskomunikiloj. Tio igas vin kolerema kaj vi ne povas atenti pri bonaĵoj. Se la novaĵoj ne temas pri mirindaj aferoj okazantaj en la mondo, do tiuj tamen ekzistas! Fakte ili okazas, vi nur devas serĉi ilin aliloke.

2. Planu vian tagon!
Ĉiutage vi povas elekti kiajn pensojn vi akceptas: tiujn, kiuj donas aŭ tiujn kiuj forprenas energion. Matene via menso estas malfermata, ĝi estas akceptanta, do en ideala stato vi povas decidi: kion fari tuttage: nur pozitivajn rezultojn kaj mirindajn sentojn havigi!

3. La timo ne estas via amiko. Regu ĝin!
La krizoj okazas, ĉar oni bezonas la ŝanĝojn. La vera mesaĝo de la mondkrizo estas la decido mem. Se vi ektiminte decidas, tio

[7] Martha OTTO estas prezidanto de BEL (Bahaa Esperanto-Ligo), instruistino pri lingvoj kaj portempa aktivulo en la Bahaa Centro de Hajfa.

rezultigas malsukceson. La timo ne bonefikas por via korpo, kreivo, intuicio, klarvidado. Ekrimarkante vian timon staru por momento kaj enspiru! Spektu vin mem kaj pensu forte, ke vi estas en sekureco – viaj timoj estas nur kreaĵoj de via fantazio. Se vi bonfartas, tiam la transcendo de realeco plivastiĝas kaj ĉi tiel vi pli bone vidas la solvon, vi pli bone povas decidi. La timo malhelpas ankaŭ la fluadon de feliĉo kaj abundeco. Koncentru vin al tio, kion vi ŝatus, kaj ne kion vi ne ŝatus fari! Lasu al vi tempon por ripozi kaj zorgi pri vi mem.

4. Estu indulgema!

Rimarkante, ke sentoj de koleremo kaj frustro regas vin: ekstaru! Pardonu al vi mem, ĉar vi lasis, ke oni kolerigu vin. Sendu amon al tiuj, kiuj ĉagrenis vin. Mi scias, ke tio estas malfacila, sed ĉi tiel la negativaj sentoj malaperos kaj la situacio solviĝos.

5. Vidu la plej bonan en ĉiu!

La bedaŭro ne helpas. Se vi bedaŭras aliajn, tiam vi ne povas helpi ilin, aldone ankaŭ vi mergiĝas. Male: vidu ilin, kiel fortulojn, kiuj solvas siajn problemojn. Sciu, ke ĉi tiu pozitiva vidmaniero povas esti bonefika al la mondo kaj homoj.

6. Viŝu la problemon – voku la miraklon!

Meditante kaj preĝante malfermu vian koron kaj lasu, ke okazu miraklo. Memoru, ke la miraklo estas parto de via vivo, sed vi devas lasi, ke ĝi povu okazi. Diradu: „Mi vokas la miraklojn en mian vivon!”

7. Estu dankema!

Atentu pri pozitivaj ŝanĝoj kaj eĉ se ili estas iom ajn etaj, ne forgesu diri dankon pro tiuj. La dankemo tiras ĉirkaŭ vin energiozonon, kiu tiras plusenergion al via vivo.

Tradukis el la hungara: Julianna VAS-SZEGEDI[8]

---

[8] NdlR – la originalon mi ricevis rete kaj ne sukcesis eltrovi la nomon de la aŭtoro.

La homa dieco

Malnova hindua legendo rakontas, ke iam ĉiuj homoj estis dioj. Sed ili tiel trouzis sian diecon, ke Bramo, la mastro el la dioj, decidis depreni ilian dian povon kaj kaŝi ĝin en loko, kie ili ne povus retrovi ĝin. La ega problemo do estis trovi kaŝejon.
Kiam la du ministroj estis konvokitaj de konsilantaro por solvi tiun problemon, ili proponis tion:
" Ni enterigu la homan diecon en la teron".
Sed Bramo respondis: "Ne, tio ne sufiĉas, ĉar la homo fosos la teron kaj trovos ĝin".
" Tiam ni ĵetu la homan diecon en la plej profundan el la oceanoj".
Sed Bramo refoje respondis: "Ne ĉar pli-malpli baldaŭ la homoj esploros la grundon de ĉiuj oceanoj kaj tutcerte estas ke iam li trovos ĝin kaj supren venigos ĝin".
Tiam la dioj konkludis: "Ni ne scias kie kaŝi la homan diecon ĉar ŝajnas ke surtere aŭ funde de la maroj ne estas loko, kiun iam la homo ne povos atingi".
Tiam Bramo diris: "Jen tio, kion ni faros pri la homa dieco: ni kaŝos ĝin profunde en li, ĉar tio estas la nura loko, kie li neniam pensos serĉi ĝin".
De tiam, konkludas la legendo, la homo ĉirkaŭiris la teron, esploris, grimpis, plonĝis, fosis serĉante ion, kio kuŝas en li.

Koratakoj kaj nutrado

(ŝerco)

En Japanio, kie oni konsumas malmulte da graso, la nombro de la koratakoj estas pli malgranda ol en Anglio kaj en Usono. Aliflanke en Francio, kie oni konsumas sufiĉe multe da graso, la nombro de la koratakoj estas same pli malgranda ol en Anglio kaj en Usono.

En Barato, kie oni apenaŭ trinkas iom da ruĝa vino, la nombro de la koratakoj estas pli malgranda ol en Anglio kaj en Usono. En Hispanio, kie oni trinkas sufiĉe multe da ruĝa vino kaj manĝas multe da paprikitaj kolbasoj, la nombro de la koratakoj estas same pli malgranda ol en Anglio kaj en Usono.

En Alĝerio, kie oni apenaŭ amoras, la nombro de la koratakoj estas pli malgranda ol en Anglio kaj en Usono.
En Brazilo, kie oni multe amoras, la nombro de la koratakoj estas same pli malgranda ol en Anglio kaj en Usono.

KONKLUDO: Manĝu, drinku kaj amoru laŭplaĉe, ĉar ŝajne tio, kio mortigas, estas la angla lingvo mem.

El la hungara tradukis: Imre SZABÓ

Mallongaj informoj pri pagoj al TEVA:

Kiom?

La kutima kotizo estas 20€, sed homoj kiuj ne povas tion pagi, povas pagi 15, 10 aŭ 5€. Homoj kiuj tute ne povas pagi, sciigu tion, aŭ ne plu estos konsiderataj membroj. Dumviva membreco estas rekomendata kaj kostas 500 eŭrojn.

Kiam?

Plej facilas pagi fine de la jaro por la venonta kalendara jaro. Sed plej malfrue pagu en februaro de la koncerna jaro.

Kien?

Kelkaj Landaj Reprezentantoj havas propran konton, kiu aperas en nia retejo. Vi ankaŭ povas informiĝi pri ĝi ĉe via Landa Reprezentanto aŭ la Sekretario. En aliaj landoj, aŭ se vi tion preferas, oni povas pagi al la konto de TEVA ĉe UEA: *teva-h*. Klarigoj pri kiel pagi al UEA aperas en *http://uea.org/alighoj/pag_manieroj.html* kaj en la Jarlibro de UEA. Kien ajn oni pagu, oni sciigu pri la pago kaj membriĝo al la Landa Reprezentanto KAJ al la Sekretario, sciigante sian nomon kaj adreson.

ESTRARO DE TEVA – 2009

PREZIDANTO	Christopher FETTES, bloomfettes@eircom.net Bloomville, IE - Cloneygowan, Co. Offaly,	Eire - Ireland
VICPREZIDANTOJ	Francesco MAURELLI, fran.mau@gmail.com 13/7 Murrayburn Grove, EH14 2PG, EDINBURGH, József NÉMETH, jozefo.nemeth@gmail.com HU-8531 - IHÁSZ - Fő u. 41/5	Scotland, United Kingdom, Magyarország
ĜENERALA SEKRETARIO kaj KASISTO	Heidi GOES, heidi.goes@gmail.com (vidu malsupre ĉe la sekretariejo)	

LANDAJ REPREZENTANTOJ

ARGENTINO	Roberto SARTOR, Beruti 2792 3° 9 - C 1425 BBF BUENOS AIRES, rosardek@fibertel.com.ar	Argentina
AŬSTRALIO	Bob FELBY, 6 Dorset Street, AU - SEMAPHORE PARK, SA 5019, esperantobob@iprimus.com.au	Australia
BELGIO	Heidi GOES (vidu malsupre ĉe la sekretariejo)	
BRAZILO	Onei BORACINI, Rua Natália Tebar 199, São Francisco-BR-15086-140-SÃO JOSE DO RIO PRETO-SP boracini@yahoo.com.br	Brasil
DANIO	Ejnar R. HJORTH, Christiansgade 38, 2, 9000 AALBORG ejnarhjorth@mac.com	Danio
HUNGARIO	József NÉMETH (vidu supre)	
IRANO	S. N. MOZAFARI BALUCHI, St. Felestin # Ghomhuri – K.Derakhshan – No305 – P.K. 1136794998 snmozaffari@yahoo.com	Iran
IRLANDO	(vidu supre)	
ISRAELO	S-anino Luiza CAROL, POB 1083, IL-29000 KIRIAT-YAM, luizac@012.net.il	Israel
ITALIO	S-anino Lilia FABRETTO, Via Pietro Cartoni, 12/12, IT-00152 ROMA, centro.p@virgilio.it	Italia
JAPANIO	SAITO Yoshinori, Iizuka 2-2-10-507, Kawaguchi - - SAITAMA, 332-0023 JP. vendredo@nifty.com	Nippon
KAMERUNIO	S-anino Chamberline NGUEFACK ZEDONG, nzchamberline2000@yahoo.fr,	Republique du Cameroun
KROATIO	S-anino Zlata NANIĆ, Grada Vukovara 238, HR-10000 ZAGREB, zlata.nanic@zg.htnet.hr	Republika Hrvatska
NEDERLANDO	Rob MOERBEEK, Zwaansmeerstraat 48, NL - 1946 AE BEVERWIJK, r.moerbeek@wanadoo.nl	Nederland
NORVEGIO	Bjørn K. ØYEN, Inkognito Terrasse 1 B, NO-0256 OSLO bjorn-oyen@c2i.net	Norge
PAKISTANO	S.A. FARANI, House n-ro K-18, Machine Mohalla N-ro 3, PK - JHELUM, saeedfarani@hotmail.com	Pakistan
POLLANDO	Prof. Antoni Pawel TABACKI - ul. Mikusińskiego 30 m 40 - PL-40-146 KATOWICE 33, tabacki@wp.pl	Polska
RUMANIO	S-anino Júlia SIGMOND, Str. Vlahuță 7/6. RO-400310 CLUJ-NAPOCA, jjjusi@gmail.com	România
RUSIO	Inĝ. Bronislav CHUPIN -ul. Dragunova 58 - 32, IJHEVSK, RU-426006, b.chupin@gmail.com	Rossija
SLOVAKIO	Stano MARČEK, Zvolenská 15/21, SK-036 01 MARTIN stano.marcek@gmail.com	Slovensko
SVEDIO	Jarl HAMMARBERG, Illergatan 1 SE-42671 VÄSTRA FRÖLUNDA jarlo@tele2.se	Sverige
SVISLANDO	S-anino Elisabeth EISENEGGER, Saumackerstrasse 59 - CH-8032 ZÜRICH, eeisenegger@bluewin.ch	Helvetia

Ĝenerala Sekretariejo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio (TEVA) ĉe:
Heidi GOES, Assebroeklaan 2, BE-8310 BRUGGE, Belgio
Telefono: +32 50 675178 – Elektronika poŝto: teva@ivu.org
Nia retejo: www.ivu.org/teva